

Joghurtcreme mit Beerenfrüchten

Zutaten für 6 Portionen:

500 g Joghurt 10% Fett

100 g Schlagsahne

100 g Zucker

400 g Beerenfrüchte

30 g Mondamin

100 ml Rotwein,

Zimt, 1 Vanilleschote

5 Blatt weiße Gelatine



Die Vanilleschote längs aufschneiden. Das Vanillemark zusammen mit der Vanilleschote und der Sahne in einem Topf aufkochen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und ausgedrückt zu der heißen Sahne geben, verrühren bis die Gelatine aufgelöst ist. Den Joghurt mit ca. 50 g Zucker verrühren und langsam unter die Sahne schlagen. Sofort portionieren und kühl stellen.

Den restlichen Zucker in einem Topf schmelzen und karamellisieren lassen. Mit dem Rotwein (evtl. ½ Glas Orangensaft) ablöschen, Zimt oder Zimtstange hinzufügen und etwas einkochen lassen.

Mondamin mit etwas Wasser anrühren und den Sud binden. Vorsichtig die Beeren(auch TK gut geeignet) unterheben. Nach dem Abkühlen auf dem Joghurtcreme verteilen.

Pro Person:

Energie 255 Kcal

Fett 13 g

Kohlenhydrate 28 g

Eiweiß 4 g